



تجربه

تا اتفاق بیافتد

خداوند نیز مشیت خود را با کلماتش اعمال می‌کند

هنریت کلاوسر



فهرست

مقدمه ناشر	۵
مقدمه	۷
۱ بنویس تا اتفاق بیافتد	۲۱
۲ دانستن اینکه چه می‌خواهید: تعیین اهداف	۳۱
۳ جمع‌آوری ایده‌ها: صندوق پیشنهادات مغز	۴۳
۴ آماده شدن برای دریافت کردن	۵۹
۵ پرداختن به ترس‌ها و احساسات	۷۵
۶ آزاد شدن: نوشتن تا رسیدن به راه‌حل	۹۱
۷ ساده کردن کار: فهرست کردن	۱۰۱
۸ تمرکز روی نتیجه	۱۰۹
۹ تغییر دادن محیط خود: رفتن به کنار آب برای نوشتن	۱۱۹
۱۰ زندگی روزمره خود را به رشته تحریر درآورید	۱۲۷
۱۱ متعهد شدن	۱۴۱
۱۲ روی هم چیدن اهداف: بالا بردن راهبند	۱۴۹
۱۳ تشکیل یک گروه: چه چیزی؟ تا کی؟	۱۵۹
۱۴ ابتکار عمل را به دست گرفتن	۱۷۱
۱۵ نامه نوشتن برای خدا	۱۸۷
۱۶ مقاومت بی دلیل نیست	۲۰۳
۱۷ ایجاد یک مراسم آیینی	۲۱۳
۱۸ رها کردن، ایجاد تعادل	۲۲۷
۱۹ شکرگزاری	۲۳۳
۲۰ تحمل شکست	۲۴۱
مؤخره	۲۴۹
در باره نویسنده	۲۵۴

مقدمه ناشر

این کتاب کتابی است بی نظیر، به یقین تا کنون چنین کتابی که شما را تا آخر با خود بکشاند، بدون آنکه بتوانید آن را زمین بگذارید، کمتر خوانده‌اید. اگر دیگران با عمل به توصیه‌های آن، توانسته‌اند به خواسته‌های خود برسند که نمونه‌های متعددی از آن را نویسنده در کتاب آورده است، شما هم می‌توانید.

منتظر وقوع آن باشید.

این کتاب ارزشمند و یاری‌رسان، انتخاب دوست و همکار عزیز و صاحب‌نظر آقای مهرداد فیروزبخت است که از بابت این گزینش تحول‌ساز، از ایشان و نیز از مترجم توانا، آقای محمد گذرآبادی که آن را با نثری سلیس و روان به فارسی برگردانده‌اند کمال تشکر را دارم. از همکار سخت‌کوش و عزیز آقای حمید هادی‌زاده‌مقدم که طراحی جلد آن را با دقت و علاقه خاص به پایان رساندند و از دوست عزیز آقای ناظم بکائی که طرح الحاق دفترچه یادداشت به کتاب را پیشنهاد دادند نیز صمیمانه سپاسگزارم.

و اما کار نهایی در دسترس عموم قرار دادن کتاب را همکاران عزیزمان در بخش رسا و توزیع‌کنندگان و کتابفروشی‌های محترم انجام می‌دهند که از همه آنها نیز به خاطر کمک به انجام این خدمت ارزشمند، نهایت مراتب تشکر را دارم.

آنکه چنین مبالغی بابت بازی در یک فیلم دریافت کند. وی در حال حاضر یکی از گرانترین بازیگران هالیوود به حساب می‌آید و برای هر فیلم مبلغ بیست میلیون دلار دریافت می‌کند. کری در حرکتی تأثیرگذار، قبل از دفن پدرش آن چک را در جیب کت وی گذاشت.

اسکات آدامز، خالق داستان مصور دیلبرت، یک دنیا رویاهای نوشته شده دارد که همگی، به ترتیب، به حقیقت پیوسته‌اند. آدامز می‌گوید که وقتی یک هدف را می‌نویسید شاهد وقوع چیزهایی هستید که احتمال تحقق هدف را افزایش می‌دهد.

آدامز در دوره‌ای که به عنوان کارگر غیرمتخصص در اتفاقی در شرکت آمریکا کار می‌کرد، پیوسته روی میز کارش پی‌هدف نقاشی می‌کرد. بعد شروع به نوشتن کرد و روزی پانزده بار نوشت «من کاریکاتوریست مشهوری خواهم شد».

بعد از شکست‌های بسیار، آدامز بالاخره موفق شد: او قراردادی امضا کرد مبنی بر اینکه کارهایش همزمان در جاهای مختلف به چاپ برسند. در اینجا بود که شروع به نوشتن جمله‌ای جدید کرد «من بهترین کاریکاتوریست روی زمین خواهم شد».

چطور می‌شود فهمید که کسی بهترین کاریکاتوریست روی زمین است؟ خب، دیلبرت به طور همزمان در نزدیک به ۲۰۰۰ روزنامه در سراسر جهان چاپ می‌شود. سایت اینترنتی دیلبرت زون روزانه ۱۰۰۰۰۰ مراجع دارد. اولین کتاب آدامز به نام اصل دیلبرت بیش از یک میلیون و سیصد هزار نسخه فروش داشته است. محصولات مبتنی بر شخصیت‌های دیلبرت از ماوس‌پد تا فنجان‌های قهوه تا تقویم‌های رومیزی همه جا به چشم می‌خورند و حتی یک برنامه هفتگی نیز به همین نام در تلویزیون وجود دارد.

بنویس تا اتفاق بیافتد

حالا و قبل از خواندن بقیه کتاب، از شما می‌خواهم فهرست خود را تنظیم کنید. به قهوه‌خانه بروید و یک فنجان قهوه سفارش

ه بخش صدا قرار دهید و شروع به نوشتن کنید.
لنتش ندهید. اگر متوجه شدید یک هدف را به خاطر

کاغذ آورد. او تازه شغلش را از دست داده
و همسرش بت، سومین فرزندشان را

کنید. پدر یا مادر بهتری شوید. در کارنیگی هال فلوت بزنید. برای یک بیماری لاعلاج دارو کشف کنید. اختراع خود را به ثبت برسانید. در تلویزیون ظاهر شوید، یا هر کار به همین اندازه بزرگی که به ذهنتان خطور می‌کند. با این فرض که پول هدف نباشد و زمان عامل تعیین کننده‌ای نباشد. زیرا پول هدف نیست و زمان عامل تعیین کننده‌ای نیست.

فصل پنجم: چگونه می‌توانیم به اهداف خود دست یابیم؟

وقتی هدفی را با اعتقاد کامل نوشتید از کجا بدانید در مسیر درست حرکت می‌کنید؟ نشانه‌ها همه جا دور و بر شما هستند. گاهی به معنی واقعی کلمه. دخترم امیلی وقتی داشت دور دریاچه گرین لیک می‌دوید توجه‌اش به جوانی حدوداً چهارده ساله جلب شد که اسکیت بازی می‌کرد درحالی‌که تابلویی را به جلو و عقب خود نصب کرده بود:

تخت‌خواب یک نفره رایگان. دنبالم بیایید.

معلوم شد مادر بزرگ این پسر می‌خواست خانه خود را عوض کند و تصمیم داشت تخت یک نفره خود را همراه با خوش‌خواب و یک دراور به کسی ببخشد. کاملاً مناسب دوست امیلی که به دنبال وسایلی برای پر کردن آپارتمان دانشجویی جدید خود بود.

امیلی در زندگی خود دائماً منتظر اتفاقات خوب است و این اتفاقات هم به وقوع می‌پیوندند. امیلی می‌داند که هر وقت به کمک نیاز داشته باشد در دسترس اوست. یک بار که در کتابخانه به دنبال موضوعی برای گزارش علمی نیمسال تحصیلی می‌گشت، ناگهان، گویی از غیب، صدایی بلند شد و سکوت کتابخانه را شکست:

«هر دانش آموزی که در مورد تکالیف مدرسه خود به کمک نیاز دارد

دانستن اینکه چه می‌خواهید: تعیین اهداف

وقتی می‌گوییم «بنویسید»، چه چیزی را باید نوشت؟
وقتی جوابی برای این سؤال نداشته باشید، وقتی ندانید چه اهدافی دارید، می‌توانید از نوشتن برای یافتن مسیر درست استفاده کنید. اگر نمی‌دانید چه می‌خواهید، نوشتن را شروع کنید. نوشتن معنای خود را می‌سازد.

داستان مارک

مارک آسیتو و من اولین بار در نمایش اپرای توراندات اثر پوچینی در سیاتل، که او در آن نقش پونگ، سفیر چین، را ایفا می‌کرد آشنا شدیم. وقتی با او درباره بنویس تا اتفاق بیافتد، که هنوز در حال نوشتن آن بودم، حرف زدم گفت که داستان خوبی برای گفتن به من دارد، بنابراین قرار شد در آپارتمانی که شرکت تهیه‌کننده اپرا در محله کویین آن برای او اجاره کرده بود به دیدنش بروم. وقتی رسیدم او برایم چای درست کرد و یک تکه نان خشک و یک ظرف روغن زیتون روی میز گذاشت. بعد مقداری پنیر پارمیزان روی روغن ریخت. داستان خود را با اشتیاق فراوان برایم

تعریف کرد و در حین حرف زدن تکه‌های نان را در روغن و پنیر فرو می‌کرد و از من هم می‌خواست همان کار را بکنم.

عنوان فصل دوم

تصمیم گرفتم خواننده‌ا‌پرا شوم. آن تصمیم مستقیماً نتیجه نوشتن بود. مارک تعریف کرد که ابتدا به مدرسه تئاتر می‌رفت که خاطره بدی از آن دارد، «دورانی مزخرف و وحشتناک». مدتی مدرسه را رها کرد و به

اجرا می‌شد. نقطه عطف زندگی او زمانی بود که رئیس از او خواست جای کنترل‌چی دیگری را که همان روز فوت کرده بود بگیرد. «در بالکن کنار یکی از همکاران زنی که فوت کرده بود نشسته بودم و

می‌کرده از یو پینزا را دیده. داستان غم انگیزی بود. داستان آدمی که

بود، تلخی‌ای که فکر می‌کنم به خاطر حس در حاشیه بودن بود. مارک شروع کرد به کار روی نمایشنامه‌ای بر اساس داستان آن

زنی جوان و زنی مسن بود که شب‌های متوالی برنامه‌ها را دست مردم می‌دهند و حامیان هنر را به سمت صندلی‌هایشان در ردیف عقب تئاتر هدایت می‌کنند. زن جوان می‌خواهد خواننده‌ا‌پرا شود اما ترسو تر از آن

و در اینجا بود که قلم جوابش را داد:

«در اینجا بود که قلم جوابش را داد»
«در اینجا بود که قلم جوابش را داد»

«در اینجا بود که قلم جوابش را داد»
«در اینجا بود که قلم جوابش را داد»
جمله شرطی را تبدیل به یک جمله اخباری کرد:

«در اینجا بود که قلم جوابش را داد»
بگذرانم.

«در اینجا بود که قلم جوابش را داد»
مخارج آن را تأمین کند.

«در اینجا بود که قلم جوابش را داد»
بورسیه می دهد.

«به محض اینکه این حرف را زد می دانستم که این بورسیه مال من

است»

مارک برای بورسیه تقاضا داد و پذیرفته شد.

ایجاد تماس کاری

«در اینجا بود که قلم جوابش را داد»

در آنجا انجام دهد را تهیه کرد. نخست کارهایی بود که به عنوان

جمع‌آوری ایده‌ها:

صندوق پیشنهادها

وقتی شروع به نوشتن اهداف خود می‌کنید مغز همه جور مواد تازه را برایتان می‌فرستد: ایده‌های ابتکاری و نیروبخش جهت برنامه ریزی و بسط دادن آرزوها. تا اینجا همه چیز خوب است، اما حالا پردازیم به بخش ناخوشایند قضیه: اگر روشی برای ثبت و مرور بهترین برنامه‌ها و ایده‌ها نداشته باشید آنها را فراموش خواهید کرد.

امواج ناگهانی دریافت‌ها و روشن بینی‌ها به سرعت می‌آیند و می‌روند.

در داستان آلیس در سرزمین عجایب پادشاه می‌گوید «وحشت آن لحظه را هرگز، هرگز فراموش نخواهم کرد.» و ملکه بلافاصله جواب می‌دهد «اما فراموش می‌کنی، اگر که آن را یادداشت نکنی.»

توصیه می‌کنم دفترچه کوچکی بخرید و آن را همیشه همراه داشته باشید تا ایده‌ها را به محض اینکه به ذهنتان خطور می‌کنند یادداشت کنید. در بسیاری از شرکت‌های بزرگ صندوق‌های نظرات و پیشنهادات وجود دارد که کارمندان را ترغیب به دادن پیشنهادات خلاق می‌کند. به همین ترتیب، دفترچه کوچکی نیز که در جیب شماست در واقع نوعی

وفتی می خواستم برای برگزاری کارگاهی دوهفته‌ای برای مخاطبانی از کشورهای مختلف به یونان بروم، از آمریکا با خودم دفترچه‌های کوچکی شبیه به دفترچه‌های یادداشت مدرسه بردم. روی جلد هر یک از دفترچه‌ها اسم یکی از شرکت‌کنندگان و کلمه «خبرها» را نوشتم.

به آنها گفتم دفترچه را همه جا با خود ببرند و هر چیزی را که به ذهنشان می‌رسد یادداشت کنند، مثلاً تصاویری که شاید دوست داشته باشند بعداً کامل‌تر درباره‌ی آنها بنویسند یا برنامه‌ای که بعد از بازگشت به کشور خود به مرحله‌ی اجرا بگذارند.

انها روز دوم با اشتیاق اعلام کردند که داشتن جایی برای ثبت افکار و نظرات باعث شده تمام حواس آنها در حالت آماده‌باش قرار گیرد. این کار باعث شده بود توجه بیشتری به اطراف خود داشته باشند و هوشیارتر باشند. این کار آنها را ترغیب به تفکر می‌کرد.

جزیره مشغول ثبت «خبرها» بودند. در ساحل، در کافه‌ها، در موزه

مانی بلکه در تمام زندگی خود انجام دهند. آنها شگفت‌زده بر آن کتابچه‌های کوچکی که در جیب داشتند تجربه کلی تغییر داده است.

به نام نونی از کشور انگلستان با خوشحالی

آماده شدن برای دریافت کردن

ناپلئون هیل می‌گوید «فرق است میان آرزوی چیزی را داشتن و آماده دریافت آن بودن.»

چگونه این تفاوت را تمیز می‌دهید؟ از کجا می‌فهمید کی آماده هستید، یا اگر آماده نیستید از کجا می‌فهمید چطور می‌توانید به آن مرحله برسید؟ داستان گلوریا نمونه خوبی از کسب آمادگی برای رسیدن به یک هدف است.

داستان گلوریا

«مردی جلوی من می‌ایستد و می‌گوید دوست دارید یک نوشیدنی با هم بخوریم؟»

زن به مرد نگاه کرد و بعد به طرف دوستش که با او بود چرخید.
«برویم؟»

دوست او در جواب آهسته گفت «من باید برگردم خانه»، برای همین زن گفت «چند دقیقه بمان.»
بنابراین مرد نشست.

کشیدن «نه» گفتیم به زندگی و تبدیل آن به «آری» لازم است. قول می‌دهم بیشتر دعا بخوانم، مراقبه کنم و فضای بیشتری برای رشد درونی‌ام فراهم کنم.

او از این چالش استقبال کرد و همزمان به ناکامی خود اعتراف کرد. روزهایی بود که حتی دوست نداشت از خانه خارج شود.

خودم را از انتظار پنهان کرده‌ام، یار عزیزم. امروز و دیروز خیلی سخت بود که به تو بگویم که من هیچ اطلاعاتی ندارم. فقط می‌توانم ایمان داشته باشم.

اما امروز احساس کردم دلم می‌خواهد به هر مردی که از کنارم رد می‌شود نگاه کنم. می‌خواهد پنهان شوم و خودم را از انتظار مخفی کنم. البته درک می‌کنی که خودم را از تو مخفی نمی‌کنم. این کار را می‌کنم چون تو را می‌خواهم.

من می‌دانم که تو می‌دانی که من هیچ اطلاعاتی ندارم. اما می‌دانم که تو می‌دانی که من هیچ اطلاعاتی ندارم.

تو را همین حالا می‌خواهم اما می‌دانم که تقاضا کردن فایده‌ای ندارد.

حدوداً یک ماه قبل از ملاقات با تد، گلوریا به بالاترین حد تو میدی و یأس رسید. با مردی آشنا شد که ته دلش می‌دانست همان کسی نیست که به دنبالش می‌گردد اما از اینکه با او رابطه برقرار نکرده بود احساس سرخوردگی می‌کرد.

امروز را با تعدادی از اعضای فامیل گذراندم که بچه‌های زیادی دارند. وقتی واقعیت آدم‌ها را دیدم دلگرم شدم. نه آن تصویر ایده‌آلی از

دوستانم، که تلاش می‌کنند دوست بدارند، بپذیرند و در دنیای خدا باشند. این وجه از پذیرش است که می‌خواهم وارد زندگی زناشویی مان کنم.

آرزو دارم در کنار تو باشم تا زندگی مشترک خود را آغاز کنیم. در

همین اعتقادات است که امروز بارها و بارها به چالش می‌کنم.

گلوریا همچنان در نوشته‌های خود به تجسم کردن ظاهر شوهر آینده‌اش و حتی نحوه ملاقات آنها ادامه داد.

آمد نعمات بی‌پایان خدا را بیش از پیش بر ما نازل خواهد کرد.

خودش را تصور کرد که وارد اتاقی می‌شود و برای نخستین بار با او ملاقات می‌کند.

بار دوم

تو نشسته‌ای و با کسی درباره یک فکر تازه و هیجان‌انگیز گپ می‌زنی. تو مرا به جا می‌آوری و من تو را و هر دو می‌دانیم که به همدیگر

آخرین تصویر او چنان سرشار از اطمینان و یقین است که گویی
حقیقتی مسلم را بیان می‌کند.

پذیرای هر آن چیزی خواهیم بود که زندگی به ما ارزانی می‌دارد و
آسان خواهد بود.

زندگی - «بله». دعا، مراقبه، بخشش - «بله». الهی آمین.

دو هفته بعد از نوشتن این سطور، گلوریا در یک روز عادی از زندگی
خود، بعد از کار به اتفاق دوستی که عجله داشت، به یک قهوه‌خانه رفت
مردی مو مشکی و متوسط‌القامه در گوشه‌ای نشسته بود و با دوستان
همکارش گپ می‌زد. مرد نگاهی به گلوریا انداخت، توجه گلوریا را به
خود جلب کرد، بلند شد، به سوی او رفت و او را به یک نوشیدنی مهمان
کرد.

اولین چیزی که نظر گلوریا را جلب کرد برقی بود که در چشمان مرد
وجود داشت.

پرداختن به

تربیه ها و احساسات

این کتاب به شما کمک می‌کند تا با خودتان و احساسات خود بهتر آشنا شوید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا با خودتان و احساسات خود بهتر آشنا شوید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا با خودتان و احساسات خود بهتر آشنا شوید.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا با خودتان و احساسات خود بهتر آشنا شوید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا با خودتان و احساسات خود بهتر آشنا شوید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا با خودتان و احساسات خود بهتر آشنا شوید.

شب می‌شود. خوابم مختل شده است - دو شب گذشته را ساعت ۲:۳۰ از خواب پریدم و تا ۳:۳۰ یا همین حدود بیدار بودم. افکار درهم و برهم ذهنم را اشغال کرده بود.

آخر هفته خوبی بود اما مدتی است که دائماً مضطرب و پریشانم. به خودم اعتماد کامل ندارم. اغلب احساس می‌کنم شبیه به دستگاه بازی پینبال شده‌ام و در اتفاقی کوچک دائماً به این طرف و آن طرف می‌خورم. احساس می‌کنم نق نقوا، نامعلمش و درونگرا شده‌ام؛ هدفم دارد وضوح و روشنی خود را از دست می‌دهد. افسردگی مثل یک حوله خیس به پشتم

بزرگ‌ترین نگرانی او پول بود.

چیزی نامعلوم دست بشوید؟ چرا باید از یک زندگی امن برای رسیدن به

اغلب باید معنای «زندگی بدون حقوق» را به خودم یادآوری کنم. این

فکرهای ترسناک

دفتر یادداشت‌های او جایی شد برای پارک کردن نگرانی‌های خود. نوشتن ترس‌ها باعث شد تفکر «یا این / یا آن» از بین برود. ترس‌ها و بلندپروازی می‌توانستند کنار هم زندگی کنند.

در فاصله زمان‌هایی که به بیان افسردگی و یأس خود می‌پرداخت، و

گاهی در همان روز، قدم‌هایی آنچنان کوچک برمی داشت که به نظرش چندان مهم نمی رسیدند. درحالی‌که در دریای عواطف بالا و پایین می رفت، عبارت «زندگی و مسافرت در کشورهای مختلف» دائماً تکرار

به رغم ترس و عدم اطمینان، به انجام کارهای کوچک ادامه داد.

واحدهای درسی سؤال کنم و، در صورت امکان، کارهای دفتری را انجام

دهم

فرانسوی گذاشته است. تماس گرفتم تا در آنها ثبت نام کنم. آفرین، آفرین.

آفرین و خریدم

یک دروین عکاسی اولیسهوس برای سفرم خریدم!! (۱۵۰ دلار برای

دروین عکاسی)

او در موارد مختلف برای خودش ضرب‌الاجل تعیین کرد و به آنها عمل کرد.

آخرین مهلت من برای تصمیم‌گیری در مورد برنامه پاییز باید ماه ژوئن

موقع شهریه ترم پاییز هم باید پرداخت شده باشد.

پرکردن فرم‌های لازم برای تحصیل در آوینیون؛ ثبت نام در برنامه

درسی دانشکده دی‌لترز.

همه چیز به سرانجام رسید

می‌گاستند اما سد راهش نمی‌شدند. یائین می‌دانست که درست به حرکت خود ادامه بدهد بالاخره به مقصد

نوشتن در باره نگرانی‌ها و ترس‌ها، برای یائین راهی بود برای فاصله گرفتن از خود، دور شدن از نگرانی‌ها، نقش ناظر را برای زندگی خود ایفا کردن، مثل خبرنگاری که در دادگاه فقط حقایق را ثبت می‌کند و تحت تأثیر آنها قرار نمی‌گیرد. اگر این نگرانی‌ها بیان نمی‌شدند ممکن بود رشد کنند و بر اراده و عزم او غلبه نمایند. نوشتن برای او راهی بود جهت بیان احساسات و گذشتن از آنها. او می‌توانست روی کاغذ، با حرف زدن درباره نگرانی‌ها از دست آنها خلاص شود.

اگر خطر نکنم به هیچ جا نمی‌روم؛ این آزمون بزرگی است برای خلاص شدن از ترس، خود بودن و اعتماد کردن.

نویز عمومی

نوشتن در باره ترس‌ها منجر به بروز عامل دیگری نیز شد، که یائین شخصاً از آن بی‌اطلاع بود. پدیده همزمانی دائماً در زندگی او بروز می‌کرد. دنیا دست کمک به سوی او دراز کرده بود. با نگاهی دوباره به کل مسیری که طی کرد می‌توان این الگو را تشخیص داد. از ماه ژانویه تا

نوشتن درباره ترس‌ها باعث می‌شود تسلط و نفوذ خود را بر شما از دست بدهند؛ نوشتن مطالبی مغایر با ترس‌های شما (و نوشتن جمله‌ای نه فقط متضاد با ترس بلکه چیزی حتی

متفاوت را می‌دهد و باعث می‌شود به جواب‌هایی برسید که به جای محدود کننده بودن، جهان‌بینی شما را گسترش می‌دهند.

ازاد صلیق توبتلی کا رستگاری یک ساحل

ساحل زیبائی بود. یکی از آن روزهایی که آب در ساحل براکت
پیدا کرد و در آن روزها

ند که گویی بستنی‌های میوه‌ای با کلاهی خامه‌ای هستند. از آن

می‌خواهند از آسمان آبی، نسیم ملایم و دریای آرام لذت ببرند.

اما برادر من که قهرمان مسابقات سه‌گانه است نظر دیگری داشت.

او با خوشحالی اعلام کرد «یک روز بی‌نقص برای دویدن!»

از مدتی پیش قول داده بود دو خواهر آمانور خود را بیرون ببرد و یکی

دو فوت و فن دویدن را یادمان بدهد. آن روز برای این کار مناسب بود.

می‌دوید اما بعد به تدریج شتاب گرفت. طولی نکشید که مثل

سرجوخه‌های آموزشی که به یک جوخه تازه سرباز شلخته و بی‌نظم

درس نظام می‌دهند فرمان داد می‌کشید.

ساده کردن کار: فهرست کردن

گویای نیات و مقاصد شماست و چه بسا از آن هم مؤثرتر باشد.
دوستم سیدنی طی دوره بسیار دشواری از زندگی خود، از فهرست
کردن برای درک یک موقعیت سردرگم کننده استفاده کرده است.

داستان سیدنی

چه چیزهایی برای زندگی او ضروری است.
وقتی برای دیدن سیدنی به خانه جدید او می رفتم، بعد از اینکه از

که خانه ها را در برگرفته بود شگفت زده شدم. سیدنی در خانه وسطی
زندگی می کرد و بهترین بخش منظره را در اختیار داشت. وقتی در زدم

زندگی همچون یک هزارتو است، و در راه تحقق اهداف چه بسا بارها وارد کوچه‌های بن‌بست شوید. در آن صورت چگونه بر یأس و دلسردی غلبه می‌کنید؟ با تمرکز روی نتیجه مطلوب.

گاهی موقع حل کردن یک معمای مارپیچ کلک کوچکی می‌زنم: آن را از آخر به اول انجام می‌دهم. یعنی از محل خروج شروع می‌کنم و از آنجا به نقطه ورود می‌رسم. حل کردن مارپیچ به این طریق، به دلایلی، آسان‌تر است. برای رسیدن به اهداف خود نیز می‌توانید از این روش استفاده کنید. از مقصد شروع کنید و بعد ببینید از چه راهی می‌توانید به آنجا برسید.

هواپیمایی که از سرزمین اصلی آمریکا به سوی هاوایی در پرواز است اکثر مواقع در مسیر درست حرکت نمی‌کند. اما مسیر آن دائماً اصلاح می‌شود. خلبان می‌داند که مقصد او هاوایی است بنابراین وقتی هواپیما منحرف می‌شود یا باد آن را از مسیر خارج می‌کند، خلبان جهت را اصلاح می‌کند و به مسیر صحیح برمی‌گردد. سرانجام هواپیما در وسط اقیانوس عظیم روی آن جزیره فرود می‌آید. دقیقاً روی آن باند راست و باریک. همین واقعیت در مورد اهداف شما نیز صادق است. ما نیز باید قطب‌نمای خود را واریسی کنیم و مقصد را به خودمان یادآوری نماییم.

اعلامیه پخش کردم، دعوتنامه فرستادم تا از طریق اینترنت ثبت نام کنند. هیچ اتفاقی نیفتاد. داشتم دلسرد می شدم و ایمانم را از دست می دادم. هر بار که اعتماد به نفس خودم را از دست می دادم به یاد جمله اریک می افتادم «به یاد داشته باش که یک استخر می خواهی» و به نوشتن ادامه می دادم. با احساسات مثبت به جنگ تردیدهای ترسناک می رفتم.

هر وقت به یونان و موفقیت در آن فکر می کنم دچار افکار متضاد می شوم و ترس برم می دارد، اما هدف من روشن است: رفتن به یونان در

احساس می کنم نوعی شادمانی مرا در بر می گیرد، نوری سفید به شرکت

پیروزی است

تقریباً هر بار که به نوشتن ادامه می دادم ناامیدی و یأس تبدیل به یک برنامه عملی با جسمی تازه می شد. می خواستم کارم را پی بگیرم و به نوشتن ادامه دهم.

تا چهل و شش روز هر روز می نوشتم، آن استخر را در ذهن داشتم و یک روز صبح تلفن زنگ زد و پیش شماره آن متعلق به یونان بود. کارگاه با افرادی از سراسر دنیا پر شده بود.

حالا با ناباوری به گذشته نگاه می کردم تا ببینم چگونه در نوشته های خودم همه چیز را به دقت پیش بینی کرده بودم.

کاری که دوستش دارم، کار کردن روی ویرایش و شکل این مصاحبه‌ها.
چقدر پرباره چقدر عالی... خلاقیت اوج می‌گیرد!

اتفاق دیگران تو را ندان و تمرین کنیم.

... به محض اینکه به روی صحنه یا نزدیک آن بروم، حتی با نشستن

... چه لذتی دارد غور کردن از روی صحنه | فقط پرسنل مجاز، و تمرین

سالن مرا صدا می‌زند و موسیقی بوجینی در اطراف من پیچ و تاب می‌خورد.

... به محض اینکه به روی صحنه یا نزدیک آن بروم، حتی با نشستن

... چه لذتی دارد غور کردن از روی صحنه | فقط پرسنل مجاز، و تمرین

سالن مرا صدا می‌زند و موسیقی بوجینی در اطراف من پیچ و تاب می‌خورد.

... به محض اینکه به روی صحنه یا نزدیک آن بروم، حتی با نشستن

... چه لذتی دارد غور کردن از روی صحنه | فقط پرسنل مجاز، و تمرین

تحریر مادل محیط جود

رفتن به کنار آب برای نوشتن

اغلب ما فکر می‌کنیم برای نوشتن باید پشت میز تحریر یا هر میزی بنشینیم که پشتی صندلی آن صاف باشد، پاها را محکم روی زمین قرار دهیم، قلم را درست به دست بگیریم و کاغذ را نیز دقیقاً در زاویه مناسب بگذاریم. شاید تصوراتی از این دست به این خاطر باشد که نوشتن برای ما بودن در مدرسه را تداعی می‌کند. اما وقتی دارید اهداف خود را شرح می‌دهید و تصویر دقیقی از برنامه‌های خود برای رسیدن به آن اهداف را ترسیم می‌کنید، یا آنقدر می‌نویسید تا به راه حل برسید، واقعیت این است که خارج شدن از خانه - و خصوصاً رفتن به کنار آب - اغلب به شکوفا شدن خلاقیت کمک زیادی می‌کند.

برای اثبات رابطه میان آب و خلاقیت می‌توان حداقل تا قرن سوم قبل از میلاد به عقب رفت. ارشمیدوس، ریاضیدان مشهور، که از کلنجار رفتن با مسأله‌ای دشوار خسته شده بود به حمام عمومی رفت و تن خود را به آب سپرد تا از گرمای آرامش بخش آن لذت ببرد. او متوجه شد که وقتی در آب فرو می‌رود، سطح آب کمی پیرامون وی بالا می‌آید. و ناگهان راه حل مسئله علمی خود را یافت.

زندگی روزمره خود را به رشته تحریر درآورید

هر روز یک قاصد زندگی شما را با دنبال کردن قرارها، حساب مخارج، فعالیت‌های برنامه ریزی شده و هر چیز دیگری که می‌خواهید در تقویم همراه خود وارد کنید، اداره می‌کند. این قاصد کارهای کسل‌کننده شما را انجام می‌دهد اما آیا به بخش معنوی وجود شما هم کمک می‌کند؟ آیا یک برنامه‌ریز هم وجود دارد که هر روز نه فقط قرارهای شما را به یادتان

آید بلکه...

فهرستی برای انجام دادن بلکه فهرستی برای بودن تهیه کند؟ هنرمندی به نام ران دقیقاً از چنین سیستمی برخوردار است. او از نوشتن به شیوه‌ای متفاوت و کم‌وبیش غیرمعمول برای هدایت اهداف و زندگی روزمره خود استفاده می‌کند.

داستان ران

من و ران در «مسابقه رمان‌نویسی در سه روز» با هم آشنا شدیم و لذا شاید بشود گفت ما با هم در مسابقه ماراتن دویده‌ایم یا در مسابقه خلق شاهکار ادبی. ما سه روز متوالی در کافه ویواچی کنار هم نشستیم و تقریباً بدون

عهد کلی

اچ. موری در باره اهمیت تعهد سخن می‌گوید. وقتی به چیزی اعتقاد داری و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنی از همه نوع حمایت و پشتیبانی برخوردار خواهی شد.

از اینجا به بعد تمام چیزهایی که در این کتاب می‌بینید، همه از این کتاب هستند.

دوای هم خیلی اصنافم

بالا بردن راهبند

شما می‌توانید همزمان بیش از یک هدف داشته باشید و اجازه دهید که موفقیت یکی مبنایی برای دیگری باشد. هرگاه بر یک ترس غلبه می‌کنید یا به مهارتی دست می‌یابید، پاداشی در انتظار شماست. اغلب قیمت یکی را می‌پردازید اما دو پاداش می‌گیرید چرا که وقتی در یک حوزه از زندگی خود پیشرفت می‌کنید در حوزه‌ای دیگر نیز نیرو می‌گیرید.

دوای هم بر دام

از آنجا که دوستم مارک، که در فصل ۲ در باره‌اش حرف زدم، خواندن را دیر شروع کرد احساس می‌کرد کارهای زیادی هست که باید انجام دهد. «همیشه از آنچه می‌خواست اتفاق بیافتد وحشت داشتم. با زحمت زیاد، هر کاری را که از انجامش لذت می‌بردم کنار گذاشتم، رُس خودم را کشیدم، و روی خوانندگی کار کردم. روش‌ام خیلی بد بود و دیدگاهی منطقی و "دو دوتا چهارتا" داشتم. عاقبت نتیجه گرفتم، اما وقتی آدم به این شیوه عمل می‌کند موفقیت چندانی در انتظارش نیست. وقتی نقش مهمی را در یک تماشاخانه مهم به او پیشنهاد کردند هم

تشکیل یک گروه: چه چیزی؟ تا کی؟

اگر در رسیدن به چیزی که در زندگی می‌خواهید جدی هستید، تصمیم قطعی بگیرید، به عنوان راهی برای ترغیب خود و ارزیابی میزان پیشرفتی که داشته‌اید، به طور منظم با افراد همفکر ملاقات کنید. وقتی مجبور باشید تا زمان ملاقات بعدی تکالیف خاصی را انجام دهید، انگیزه بیشتری برای تکمیل کار پیدا می‌کنید.

چنین گروهی، در بهترین حالت، شما را به حد نهایی توان‌تان می‌رساند و حتی وقتی افق دید شما محدود می‌شود مقصد را به یادتان می‌آورد.

گروه سیمو

پناه‌ای یک بار صبح‌های جمعه در کافه ویواچی

اینگار حیل را بدست گرفتنی

بچه‌های من همیشه عاشق داستان دامبو فیل پرنده بودند و التماس می‌کردند آن را بارها و بارها برایشان بخوانم. حتماً قصه را به یاد دارید: همه سر به سر فیلی می‌گذاشتند که گوش‌های بزرگی داشت تا اینکه با موشی آشنا شد و موش به او یک پر جادویی داد. دامبو با این پر توانست پرواز کند.

حالا او پرواز می‌کرد و جمعیت را به تحسین وامی‌داشت. کسانی که او را مسخره می‌کردند، حالا با شدت برایش دست می‌زدند. او با اعتماد به نفس و آزاد بود. تا اینکه پر را انداخت. دامبو بلافاصله سقوط کرد و در آستانه برخورد به زمین بود که موش در گوشش فریاد زد «دامبو! پر مهم نیست. تو خودت بلدی پرواز کنی!»

دامبو با شنیدن این حرف دوباره پرواز کرد و با نیروی خود دوباره اوج

وقتی آرزوهای خود را می‌نویسید، درست است که کمک اغلب از منبع غیرقابل پیش‌بینی و خارجی می‌رسد، اما با این وجود، خصوصاً اگر در راه خود با مانع روبرو شده‌اید، از حکمی که در عنوان کتاب به طور

خودخواهی دوست داری زندگی خودت را داشته باشی و به دنبال استقلال و آزادی هستی.»

ماریان در دفتر خاطرات خود از این دوراهی حرف می‌زند،

کنار تخت او می‌گذاریم برخورد کرد. نمی‌دانم چطور محیط را برای او

رئیس مآب و پرتوقع می‌شود. گاهی هم مهربان و قدرشناس می‌شود.

فصل بیستم

در مدتی که ماریان در اتاق انتظار بیمارستان‌ها و مطب دکترها می‌نشست تا به بیماری مادرش پی ببرد، که در نهایت آلزایمر تشخیص داده شد، بارها آرزوی خود را برای یافتن جایی که برای مادرش «خانواده» دور از خانواده» باشد به روی کاغذ آورد. حتی یک بار به اتفاق خواهرش به سالت‌لیک‌سیتی رفت تا از امکاناتی که برای سالمندان وجود داشت و به آن توصیه شده بود دیدن کند.

چین و آن فکر می‌کنند وقت آن رسیده که مامان به خانه سالمندان برود. از این قضیه چندان مطمئن نیستم، اما به هر حال از آنجا دیدن کردم. «سیتی کر ستر» و «آپلند کو» هم هستند اما خیلی کاستی‌ها در آنها هست. هر دوی آنها مجموعه‌های بزرگی هستند که ظاهر و بوی

می زد و ایراد می گرفت. او دستگاه کنترل از راه دور تلویزیون را گرفته بود و اختیار تلویزیون را به دست داشت. فلان چیز را دوست نداشت، بهمان کار را نمی کرد و غیره.

ماریان می گوید «اما حالا عاقل شده است. پسرش به ما گفت "پیش تر هرگز این روی او را ندیده بودم." نمی گویم کاملاً تغییر کرده است، هنوز هم گاهی خیلی بداخلاق می شود؛ اما حالا مهربان تر شده است.»

منظور ماریان از مقایسه والدین سالمند با بچه های پیش دبستانی این بود که نشان دهد آنها تا چه حد بی دست و پا و حواس پرت هستند و باید برای حرف های غیرمنتظره و گاهی خنده دار آنها آماده بود. ما از بچه های پیش دبستانی انتظار نداریم همه کارها را درست انجام دهند و حتی غذا خوردن بلد باشند. آنها گاهی در مقابل چشم دیگران کارهای خجالت اوری انجام می دهند، صداهای ناخوشایندی از خود درمی آورند یا خرابکاری می کنند و ما تحمل می کنیم. ماریان می خواست نشان دهد که باید به کارهای سالمندان و نگاه عجیبی که به دنیا دارند با همین شکیبایی و لذت برخورد کرد.

به عنوان مثال، ماریان داستانی را درباره مادرش تعریف می کرد که به عقیده او، هم آدم متین و موقری است و هم متکبر.

«مادر من قد بلند، خوش لباس و در حال حاضر کاملاً خنل است. ما در آسایشگاه کسی را داریم که روزها غذا را آماده می کند و نفر دیگری که شب ها غذای اصلی را سرو می کند. یک شب مادرم پشت میز شام نشست و به اطراف نگاهی کرد و گفت "خب، تحقیق خود را انجام دادند." ویرجینیا، یکی دیگر از ساکنین آسایشگاه که زبان تند و نیشداری

خودشان هستند. قرئینات محل شاد و سرزنده، رنگارنگ و گرم باشد و ساکنین را به یاد روزهای خوش گذشته، زمانی که جوان و فعال بودند،

ثبت کنند. جایی که در آن، وقت غذا را کسی زیر نظر داشته باشد که

محبت است و می‌دانند مراقبت از کسانی که تا این حد به آنها نیاز

دنیا می‌روند که پیر و جوان ندارد، تمام کسانی که از آنها مراقبت

اما ماریان به هیچ وجه خیالاتی نشده بود. بلکه در نوشته خود چیزی را بیان کرد که عقلش از آن بی‌خبر بود اما دلش به آن گواهی می‌داد. او در آرزوی خود، واقعیت را قبل از اینکه اتفاق بیافتد پیش‌بینی کرد و نادانسته، نقش خود را نیز در این کار نشان داد. تقریباً چهار سال قبل از

چیست؟ بالاترین خیر کدام است؟ این سؤال را از دوران جوانی پرسیده‌ام و هنوز پاسخ آن را نمی‌دانم. زمانی فکر می‌کردم کار بزرگی خواهم کرد که نوع بشر از آن منتفع خواهد شد و نام مرا در تاریخ ثبت

خدای عزیز

محض اینکه از خواب بیدار می شوم، درحالیکه هنوز در خواب و بیداری هستم، هر دو سوی مکالمه‌ای را می نویسم که در مغز خواب آلودم می گذرد. کلمات را با آخرین سرعتی که به من می رسند یادداشت می کنم بدون اینکه برای ویرایش یا تحلیل آنها لحظه‌ای مکث کنم.

بل را تکرار می کنم و اغلب صراحت پاسخ مرا شگفت زده می کند.

گاهی جواب آنطور که می خواستم یا انتظار داشتم آنی نیست، اما همیشه سرشار از محبت و دلسوزی است، مثل پدر یا مادری مهربان که هم حمایت می کند و هم هشدار می دهد:

برای تو راحت و روان می کنم. اجازه نده چیزی سد راحت شود. هیچ

آیا هیچ شانس وجود دارد که فلاپی را پیدا کنم. می دانم که خیلی

روز بعد از آنکه من سرگرفتم

کاری که گفته شده بود انجام دادم و نوشتن را از سر گرفتم. و خوشبختانه چند روز بیشتر طول نکشید که هم فالاپی و هم دفترم پیدا شد.

این بار من به شما می‌گویم

وقتی شب هنگام سوآلی را مطرح می‌کنید و صبح جواب آن را می‌گیرید، شکاکان خواهند گفت که این ناخودآگاه خودتان است که جواب می‌دهد. شاید راست بگویند، اما شاید هم این خداست که شما را به آن بخشی از ناخودآگاه هدایت می‌کند که جواب در آن است.

قبل از اینکه پاسخ‌های دریافتی خودم را رد کنم و آنها را صرفاً ناشی از تحیل خودم بدانم، اتفاق جالبی را به یاد می‌آورم که سال‌ها پیش برایم اتفاق افتاد. قرار بود خارج از ایالت برای جمع‌کثیری که تعداد آنها بیش از ۴۰۰ نفر بود سخنرانی کنم؛ برگزارکنندگان جلسه از من دعوت کرده بودند که کتاب‌ها و احیاناً نوارهای خودم را در اتاق پشتی به فروش برسانم. آنها حتی پیشنهاد کردند چند دستیار نیز برای دریافت پول‌ها در اختیار من قرار دهند.

پیشنهاد آنها لطف بزرگی بود اما من آن موقع نواری برای فروش نداشتم. بعد یادم آمد که هشت سال پیش برنامه‌ای داشتم که ضبط شده بود. متوجه شدم که محتوای آن نوار برای این افراد بسیار خوب است اما برای پیدا کردن نوار و تکثیر و بسته‌بندی آن فقط یک هفته وقت داشتم. اتاق نشیمن را که طاقچه‌های آن پر از نوارهای آموزشی و حتی نوارهای

مصاحبه‌های رادیویی یا دیگر برنامه‌های من است جستجو کردم اما هیچکدام مناسب بنظر نمی‌رسیدند. می‌دانستم کدام نوار را می‌خواهم اما هیچ اطلاعی از محل آن نداشتم؛ فقط می‌دانستم که چنین نواری وجود دارد. احساس ناامیدی می‌کردم، شاید بیشتر به این خاطر که نگران پول بودم؛ اگر نوار را پیدا می‌کردم کمکی بزرگی بود.

باید نوار مشخصی را برای فروش در جلسه این هفته پیدا کنم. لطفاً تا

آن جلسه منظره‌ای از یک ساختمان بلند را پیدا کنم. اگر پیدا نکردم، منظره‌ای از یک ساختمان بلند را پیدا کنم. اگر پیدا نکردم، منظره‌ای از یک ساختمان بلند را پیدا کنم. اگر پیدا نکردم، منظره‌ای از یک ساختمان بلند را پیدا کنم.

متشکرم.

صبح خیلی زود از خواب بیدار شدم و دفتر یادداشت‌ها را به رختخواب بردم. هنوز گیج بودم اما جستجو را بلافاصله شروع کردم.

در اتاق زیرشیروانی

در اتاق زیرشیروانی

در اتاق زیرشیروانی

در اتاق زیرشیروانی

من اصلاً وقت ندارم؛ آن را همین حالا می‌خواهم. اتاق زیرشیروانی

در اتاق زیرشیروانی

داشتم عصبانی می‌شدم. هنوز مطمئن بودم که نوار در اتاق نشیمن است و دارند مرا دنبال نخود سیاه می‌فرستند.

فروشگاه آلبوم‌های دست دوم. دو هفته بعد از اینکه درخواست خودم را برای خدا نوشتم یکی از دوستانم کتاب عجیبی را به من امانت داد که در ۱۹۷۲ چاپ شده بود و موضوع آن این بود که چگونه در هر سابقه‌ای که در آن شرکت می‌کنید پیروز شوید.

در جایی از این کتاب، بی مقدمه و طوری که انگار بعداً به آن افزوده شده، به کتاب مؤثر است! ارجاع داده شده بود و در ضمن اطلاعات لازم برای سفارش کتاب نیز آمده بود.

کم مانده بود غش کنم. اینکه نویسنده کتاب مسابقه به این کتابچه

برای سفارش آن را نیز در کتاب خود بگنجاند خوش اقبالی محض به شمار می‌آمد.

یک هفته بیشتر طول نکشید که یک نسخه از کتاب را تهیه کردم.



دوست جوانم شارلوت دائماً برای خدا نامه می‌نویسد بی آنکه انتظار پاسخ مکتوب داشته باشد. شارلوت دانش‌آموزی شانزده ساله است که

نامه نوشتن برای خدا حرف می‌زند.

او با خجالت برخی از نامه‌هایی را که نه فقط برای خدا بلکه برای

است، همسر دیگری ندارد، آدمی معنویت گراست و با هم خیلی
عاشق هم هستیم. ما با هم پیوند نزدیک ذهنی، روحی، روانی،
زمینه کاری موفق و راضی هستیم و حیوانات را دوست داریم. وقتی از
نشکرم.

• حالا نوبت شماست •

— 5104 —

[illegible]

مقاومت

محمدعلی تهرانی

وقتی احساس می‌کنید در برداشتن قدمی بعدی برای رسیدن به هدف خود تعلل می‌کنید به سادگی ممکن است این تعلل را به گردن برنامه

هستید که راه خود را برای رسیدن به مقصود سد کرده‌اید. اجازه بدهید

داستان ترینا

دوستم ترینا را خیلی تصادفی دیدم. او در خیابانی شلوغ که من با ماشین

و یواچمی قهوه بخوریم و بعد هم با ماشین او را برسانم. چون تقریباً شش ماه بود که همدیگر را ندیده بودیم خیلی حرف‌ها با هم داشتیم.

ترینا زنی جوان، سرزنده و بی‌نهایت جذاب و دلربا است. او اخیراً از سفری به ایرلند برگشته بود و با خوشحالی می‌گفت که با یک سوغات دائمی برگشته است: تعویذی به شکل پروانه که از حلقه فرو رفته در ناف او آویزان است.

«می‌دانی، وقتی بالاخره چیزی را که دنبالش بودی پیدا می‌کنی، از اینکه اقدامی در مورد آن بکنی می‌ترسی چون نگرانی که مبادا اگر به آن دست بزنی بشکند و فروپریزد. احساس می‌کنم برداشتن گوشی تلفن و زنگ زدن به آن خانم خیلی سخت است هر چند که خیلی دوست دارم با او حرف بزنم. این کار سخت است به این دلیل که دقیقاً همان کاری است که من می‌خواهم.»

از ترینا پرسیدم آیا دوست دارد درباره علت ممانعت خود بنویسد تا بفهمد چرا دست روی دست گذاشته است. با او اصلی را در میان گذاشتم که سال‌هاست به دیگران آموزش می‌دهم و به آن اعتقاد راسخ دارم: مقاومت بی دلیل نیست، و راه خلاصی از آن رفتن به فراسوی مقاومت است و نه صرفاً غلبه بر آن.

همانجا و همان لحظه از او خواستم قلم و کاغذ بردارد، شروع به نوشتن کند و به نوشتن ادامه دهد تا با کنار زدن لایه‌ها به کنه مسأله برسد. در ابتدا کمی معذب بود اما بعداً از اینکه کلمات با چه سرعتی به روی کاغذ می‌آمدند متعجب شد. چیزهایی که نوشت این‌ها بود:

م‌دانی که از دست زدن به آن خانم می‌ترسم چون نگرانی که مبادا اگر به آن دست بزنم بشکند و فروپریزد. احساس می‌کنم برداشتن گوشی تلفن و زنگ زدن به آن خانم خیلی سخت است هر چند که خیلی دوست دارم با او حرف بزنم. این کار سخت است به این دلیل که دقیقاً همان کاری است که من می‌خواهم.

نمی‌توانم در باره کاری که می‌خواهم انجام دهم هوشمندانه حرف بزنم.

و بعد ترینا زمانی را به یاد آورد که در ایرلند بود و برای کریسمس با خانواده‌ای ایرلندی به خانه می‌رفت. او از کلر به دوبلین برمی‌گشت و سه ساعت را با دوستش میشل و برادر بزرگتر او آدریان، که هر دو فارغ‌التحصیل رشته اقتصاد بودند، در ماشین بود.

من ندادم و یک ریز توضیح می‌داد که چرا فکر من اشتباه است.

ترینا با نوشتن فهمید که سایه حرف‌های آدریان هنوز تا چه حد روی او سنگینی می‌کند و چگونه آنها را درونی کرده و اعتماد به نفس او را کاهش داده‌اند.

وقتی ترینا نوشتن را به پایان برد لبخندی روی لبش نقش بسته بود. همه چیز ناگهان معنا پیدا کرد. وقتی با خودت صادق باشی، قید و بندها فرو می‌ریزند. احساس آرامش می‌کرد، انگار بار سنگینی را که مدت‌های مدید بر پشت خود حمل می‌کرد زمین گذاشته است.

وقتی علت مقاومت خود را پیدا می‌کنی، مانع برداشته می‌شود و آماده

ایجاد یک مراسم آیینی

وختی نوشتن را تبدیل به نوعی مراسم آیینی می‌کنید، به امری مقدس
 تبدیل می‌کنید. ایجاد آیینی که در آن نوشتن را به یک
 کار مقدس و ارزشمند تبدیل می‌کنید. این کار را می‌توانید
 با استفاده از یک مراسم و آیین انجام دهید.

داستان الین

این داستان مربوط به یک زن است که در یک خانواده
 درونی. الین بعد از نوشتن چهار کتاب در چهار سال متوالی، آماده بود تا
 یک کتاب دیگر بنویسد. او به این فکر می‌کرد که چگونه می‌تواند
 برساند و این برای زنی که تا همین اواخر هم خودش را نویسنده
 نمی‌دانست. او به این فکر می‌کرد که چگونه می‌تواند
 بزرگی به حساب می‌آید. اسم مرا یک دوست مشترک به الین داد و او هم
 تماس گرفت تا درباره بازاربایی و مدیریت جلسات سخنرانی خود با من
 مشورت کند. ما بلافاصله با هم رفیق شدیم و به زودی طوری از راه دور با
 هم گپ می‌زدیم که گویی خواهرانی هستیم که از لحظه تولد از هم جدا

لین و دوستش سنت بومیان آمریکا را با محیط خود هماهنگ و منطبق کردند.
«ما نمی دانستیم چطور پیکان درست کنیم و از این رو سال اول بیرون رفتیم و چوب پیدا کردیم. شاخه های درخت بید. و به جای پر هم به ته آنها رویان بستیم.

دوستم، دو دخترش و من برای تکه چوب هایی که آنها را «پیکان های خوب» و «پیکان های بد» می نامیدیم شش نوار کوچک از کاغذ بریدیم. بعد خواسته های خود را روی آنها نوشتیم و کاغذها را به شاخه های بید

چسباندیم.

الین به یاد می آورد که همه آنها، از جمله بچه ها، مراحل آماده سازی را با جدیت انجام دادند. آنها با تمام وجود در باره این سؤال فکر می کردند: «می خواهیم چه چیزهایی وارد زندگی ما و چه چیزهایی از آن خارج شوند؟» آنها پاسخ های قطعی و مشخصی برای این سؤال نوشتند و بعد آنها را با نوار چسب به شاخه های درخت بید چسباندند. نظر آنه این بود که «اگر برای بومیان آمریکا مثرثمر بوده برای ما نیز خواهد بود.»



برنامه این بود که روز بعد صبح زود از خواب بیدار شوند چون رسم بر این بود که این مراسم را قبل از طلوع آفتاب اجرا کنند. الین و دوستش در مورد این قسمت دقت چندانی به خرج ندادند.

«من و دوستم همانطور که قول داده بودیم قبل از طلوع بیدار شدیم اما بیدار کردن دخترها. با سنین سیزده و شانزده سال. کار سختی بود هرچند که آنها شب قبل خیلی مشتاق بودند.
«آنها کاملاً پایبند بودند اما چون شب قبل تا دیر وقت بیدار بودند تا

حالا که بعد از گذشت ده سال این تقاضا را می‌خوانم مات و مبهوت

۱۴۳۸

روح بزرگ،

شخصی و حرفه‌ای برسم. می‌خواهم از نظر کاری که از این به بعد در

این نوشته مربوط به سال ۱۹۸۸ است. بهار همان سال الین به صرافت
افتاد کتابی در زمینه معاملات املاک بنویسد. تا آن لحظه هرگز به فکرش

بنویسد و چگونه یک کارگزار پیدا کند. بعد با ناشر قرارداد بست، شروع
به نوشتن کتاب کرد و دستنویس آن را تحویل ناشر داد.

فقط یک مسأله وجود داشت. او از سخنرانی می‌ترسید و تا جایی که
به یاد داشت همینطور بود.

«همیشه به دنیا گفتم "یک دلیل برای غلبه بر این ترس به من بده، بر

7. 1990-1991

رها کردن، ایجاد تعادل

در داستان الین علاوه بر وارد شدن عنصر آیین به درون روش نوشتن برای
رها کردن» بود. این مفهوم باعث ورود مؤلفه‌ای تازه در این فرایند شد که
قبلا به آن فکر نکرده بودم.

در مراسم بومیان آمریکا که الین شرح آن را داد باید نه فقط
آنچه آماده دست شستن از آن هستید را نیز رها کنید. الین در کتاب ساده
یک چیز کهنه دست می‌شوید یا آن را دور می‌ریزید. مثلا اگر اسباب بازی
تازه‌ای برای فرزند خود خریده‌اید یکی از اسباب بازی‌های کهنه را به
دیگران ببخشید. یا اگر وسیله تازه‌ای برای آشپزخانه خریده‌اید وسیله
قدیمی را دور بیندازید. یا اگر کتاب تازه‌ای خریده‌اید به قفسه کتاب‌ها
بروید و کتابی قدیمی را به یکی از دوستان خود بدهید. به عبارت دیگر با
دست شستن از چیزی که دیگر نیازی به آن ندارید جا را برای چیزهای
تازه باز کنید.

(۳) آماده باشید تا از آنچه در آرزویش هستید دل بکنید. در کتاب مقدس هندوها، بهاگاواد گیتا، کرشنا به أرجونا می‌گوید دل بستن به نتایج است که آدمی را به آرامش می‌رساند.



از طریق نوشتن می‌توانید به این آرامش پایدار دست یابید. در آنجا مدتی را به استراحت بگذرانید، چرا که چیزی

سنگرزگزارى

از سال‌های پیش روی یخچال ما کاغذی چسبانده شده که این جملات

اگر رؤیایی در سر داری، آن را دنبال کن.
اگر رؤیایی را به چنگ آوردی، آن را پرورش بده.
اگر روایت به حقیقت پیوست، آن را جشن بگیر!

جشن گرفتن یعنی صحنه گذاشتن بر پیروزی و ارج نهادن بر زحمات

عمل پیوسته

دستاوردهای خود را جشن بگیرید و از کسانی که کمک کردند تا به

برنامه‌سازان و سازندگان

برنامه‌سازان و سازندگان باعث کامل شدن چرخه می‌شود و شما را برای قدم
بعدی آماده می‌کند.

ران، همان کسی که «فهرست اهداف» خود را هر روز می‌نویسد،

نکته‌ای را با من در میان گذاشت که از دوست خود آموخته بود. دوست ران به او گفته بود که با محبت کردن به دیگران شکر اتفاقات خوب زندگی خود را به جا بیاورد.

وقتی ران آپارتمانی را که می‌خواست و هم‌اتاقی مورد علاقه‌اش را به دست آورد، تلاش زیادی کرد تا به دانشجوی دیگری که به دنبال مکانی

آگاهانه و با برنامه‌ریزی باشد و نه تصادفی یا مربوط به گذشته.

۱۱. درمورد شکر گفتن به خدا

لازم نیست برای شکرگزاری صبر کنید تا به خواسته خود برسید.

گلوریا به من گفت که وقتی در انتظار یافتن زوج مناسب خود بود،

عوض دلسوزی کردن سؤال بامعنایی از او کرده بود و این سؤال نقطه عطفی در زندگی او به حساب می‌آمد.

«دوستم جین به من نگاه کرد و گفت "وقتی شکر داشته‌های خود را به جا نمی‌آوری چرا خدا باید بیشتر به تو بدهد؟"»

سؤال او بیانگر حقیقتی قدرتمند و جمله‌ای روشن‌گر بود. در آن لحظه فهمیدم که باید برای رسیدن به زوج مناسب، به خاطر زندگی‌ام شاکر باشم.

آن شب گلوریا نامه‌ای به مرد محبوبش نوشت:

یار عزیزم،

طی هفته گذشته اتفاقات جالبی افتاد که باعث شد به توانایی خودم

می‌کنم و از لذتی که این توانایی به وجود می‌آورد در شگفتم. البته

معجزه نهایی این است که تو وارد زندگی ام شوی. همیشه وسوسه می شوم که اگر تو نباشی، خیر و زیبایی و وفور نعمتی را که دارم نادیده بگیرم. اما دارم خودم را بهتر می شناسم و دارم تغییر می کنم. قدردانی، خدایا، این است ورد زبان من.

«باید نخست نعماتی را که خدا به من داده بپذیرم تا آماده دریافت نعمت های بیشتر شوم. نخست شکرگزاری، و بعد، آمادگی برای دریافت

نعمات باری

الان سال هاست که هر وقت چکی را امضا می کنم در گوشه سمت چپ آن کلمه «متشکرم!» را می نویسم. گرچه سال هاست که این کار را می کنم اما آن را نه به شکلی غیرارادی و خودکار بلکه با قصد و نیت می نویسم.

شرکتی که چک را برای آنها می نویسم.

نوشتن کلمه «متشکرم!» روی چک ها مرا به یاد افرادی می اندازد که زندگی مرا اسان تر کرده اند.

این کار راهی است برای لحظه ای مکث برای تفکر درباره خدمتی که چک به خاطر آن پرداخت می شود و افرادی که در این خرید دخیل هستند. این کار باعث تفکری می شود که، متشکرم که مایحتاج مرا فراهم می کنید، متشکرم که خانه مرا گرم نگه می دارید، متشکرم که زیاده های مرا جمع می کنید. متشکرم که خطوط تلفن را آماده می کنید تا من بتوانم کسب و کار

کنیم و ما خواستیم بدانند که قدر زحمات او را می دانیم. این کار باعث نوعی واکنش زنجیره ای می شود؛ کسانی که با آنها کار می کنند از دیدنشان خوشحال می شوند و بنابراین، آنها هم با بقیه مشتریان رفتار بهتری خواهند داشت و چه بسا خودشان نیز برای کسی دیگری یادداشت تشکر بفرستند. و چون پیترو جیمز تشکرهای خود را مکتوب می کنند آگاهی بیشتری از اتفاقات خوب پیرامون خود و کمک هایی که از دیگران می گیرند دارند. آنها روی نقاط مثبت تأکید می کنند و آنها را بدیهی فرض نمی کنند.

چنین نگرشی به تمام جوانب زندگی سرایت می کند. به قول جیمز «کم کم متوجه هر لطف کوچکی می شوید و به خاطر آن تشکر می کنید، مثل دست تکان دادن برای کسی که در ترافیک به شما اجازه ورود با عبور می دهد.» پیترو با لبخند می گوید «ما هر بار با یک یادداشت تشکر، سعی می کنیم دنیا را به جای خوشایندتری تبدیل کنیم.»

نکته اول: یادداشت تشکر

۱) یک صفحه را از تمام نعماتی که در زندگی دارید پر کنید. — کرم از اینکه... و به نوشتن ادامه دهید. از آن یک کتاب دعا درست کنید. از چیزهای کوچک و بدیهی آغاز کنید.

نکته دوم: به خاطر بیاورم

به خاطر وجود کتابخانه ها. شکر می کنم به خاطر پولیورم، که مرا گرم نگه می دارد. شکر می کنم به خاطر غروب ها و رنگین کمان ها.

تحلیل نقشه

اگر چیزی را نوشتید و اتفاق نیفتاد چه؟

اولین کاری که می‌کنید مکث و تأمل است، شاید اتفاق افتاده! شاید

نویسنده در آینده



شکست خورده به حساب آورد؟

او می‌خواست به دانشکده پزشکی برود تا دکتر بشود، می‌خواست

در آینده

نویسنده در آینده

بقیه زندگی خود می تواند آرزوهای بزرگ بکند و به آن آرزوها جامه عمل

پیرامون

او هدف خود را می نویسد و بعد از یک سال هنوز به نیویورک نرفته است. اما حدس بزنید در عوض چه شد؟ او یک نوار نمونه برای بخش در کلوب های محلی شهر خود تهیه کرد و کار خوانندگی را در همان کلوب ها آغاز نمود.

او هنوز از رؤیای خود برای رفتن به نیویورک دست نسته است اما تا زمانی که به آرزوی خود برسد می تواند از نتیجه نتیجه در زندگی خود

بهروز منتظر

کار من هم دیگر از صدی بزرگتر

راه های زیادی برای رسیدن به نوک قله وجود دارد اما از هر راهی که به آن

برای ناامیدی وجود ندارد. دائماً از خودتان بپرسید «اگر این اتفاق نیفتاد چه؟ چه کار دیگری می توانم بکنم که در نهایت به همان نتیجه برسیم؟»

دلخواه نمی رسد به جای اینکه امید خود را از دست بدهید این جملات را تکرار کنید:

برخی موفق می شوند.

برخی نمی شوند.

خب، که چی؟

مؤخر

خدایا پیشاپیش به خاطر خانه جدیدم که خیلی زیباست از تو تشکر می‌کنم. این خانه الان منتظر ماست و به این موضوع همانقدر اطمینان دارم که مطمئن بودم گلوریا و تد به هم خواهند رسید. خدایا به خاطر گلوریا و به خاطر خانه جدیدم از تو متشکرم.

اما با گذشت هفته‌ها لحن نامه‌ها تغییر کرد.

حالا من به خودم می‌گویم: «آیا من به خدا ایمان دارم؟»
 حالا من به خودم می‌گویم: «آیا من به خدا ایمان دارم؟»
 احساسی که خواب آن را دیدم چه، احساس آمدن به خانه - آیا دارم
 احساس می‌کنم که من به خدا ایمان دارم؟
 احساس می‌کنم که من به خدا ایمان دارم؟

حالا من به خودم می‌گویم: «آیا من به خدا ایمان دارم؟»
 حالا من به خودم می‌گویم: «آیا من به خدا ایمان دارم؟»

حالا من به خودم می‌گویم: «آیا من به خدا ایمان دارم؟»
 حالا من به خودم می‌گویم: «آیا من به خدا ایمان دارم؟»
 حالا من به خودم می‌گویم: «آیا من به خدا ایمان دارم؟»

حتی آن را روی یک پیکان زندگی گذاشتم و «نتیجه نتیجه» را نیز

شومینه‌ای که کنار آن بتوان داستان‌های باورنکردنی گفت، و

Write It Down, Make It Happen

KNOWING WHAT YOU WANT -- AND GETTING IT!

Henriette Anne Klauser

سر رشته امور را به دست بگیرید و به رویاهای خود جامه عمل بپوشانید.
دکتر هنریت آن کلاوسر در بنویس تا اتفاق بیافتد شرح می دهد که گام نخست در
راه رسیدن به اهداف، نوشتن آنهاست. نوشتن حتی کمک می کند تا بفهمید چه
می خواهید. در این کتاب، با داستان هایی از آدم های عادی آشنا می شوید که بعد از
آوردن آرزوهای خود به روی کاغذ، شاهد معجزه های کوچک و بزرگ در زندگی
خود بوده اند. توصیه های واقع بینانه و تمرین های آسان خانم کلاوسر مسلماً قوه
خلاقه شما را فعال می کند و چیزی نمی گذرد که متوجه می شوید با نوشتن آرزوها،
پرواز خود را به سوی موفقیت آغاز کرده اید.



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تهران - خیابان استاد مطهری، نرسیده به مفتح، ساختمان ۲۴۰

تلفن: ۸۸۸۳۲۸۴۳-۲۵ تلفکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵

